



アスリートの 未来につながる 食トレ講座

～オンライン開催～

#食とパフォーマンス
#スポーツ
#栄養

Day 7/31sat

【Schedule】

16時～（50分間）
「試合期と体づくり期の食事のとり方」

17時～（50分間）
「高校生に多いスポーツ障害予防のための
食事の摂り方」

Day 8/10tue

【schedule】

15時～（50分間）
「熱中症予防と水分補給」

16時～（50分間）
「スポーツ選手への栄養マネジメント」

17時～（50分間）
「高校生スポーツ選手の栄養摂取の
現状と対策」



神戸女子大学

健康スポーツ栄養学科

神戸市中央区港島中町4丁目7番2号

【お申込み方法】

- ◆メールかお電話で下記①～⑤の内容を登録ください。
- ①氏名 ②連絡先(電話番号とメールアドレス)
- ③学校名 ④部活動名(団体申込は参加人数) ⑤希望日時
- ※登録したメールアドレスにzoomのIDを通知致します。

TEL : 078-303-4886 mail : kenspo-info@yg.kobe-wu.ac.jp